இயற்கை சுகவாழ்வு

(டாக்டர் எல். சேஷாத்திரிநாதன், எம்.பி., பி. எஸ்.)

பொது ஆரோக்கியத்தின் விஷயமாக தெளிவான நோக்கங்களை அடையும் பொருட்டு, நமக்கு நன்றாய்த் தெரிந்ததும், ஆனால், அடிக்கடி கவனியாமல் விட்டு விட்டதுமான இரண்டு விஷயங்களை நாம் அறியவேண்டிய தவசியம். முதலாவது, மனிதனுடைய புத்தியம், நடத்தையும் எவ்வளவு அபிவிருத்தியடைந்த போதிலும், அவன் முக்கியமாய் சில சுற்றுப் புறங்களுக்கும் நிலைமைகளுக்கும் ஆரம்பத்தில் ஒருமைப்பட்ட ஒரு ஜெந்து ஆவான். மற்றொன்று, நாகரீகத்தின் பலனாக, அந்த சுற்றுப் புறங்களும் நிலைமைகளும் சில மாறுதல்கள் அடைவதற்கு ஆவசியகம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஆனது பற்றி, நாம் யோசிக்க வேண்டிய கேள்வி யாதெனில் அவன் "ஜெந்துக்குணங்கள்" அதாவது, அவனுடைய தேகத்தொழில் சம்பந்தமான நடத்தை சீரழிந்து போகாமல் இருக்கும்படி எவ்வாறு இந்த மாறுதல்களைச் செய்யலாம்?

ஆதியில், மனிதன் அரைவாசி அம்மணமான ஜெந்து. அவன் வேட்டையாடியும் நிலத்தை உழுதும் தன் ஆகாரத்தைத் தேமக் கொண்டிருந்தான். ஆரம்பத்தில் இந் நிலைமைகளுக்கு அவன் ஒற்றுமைப்பட் டிருந்தான். காலம் செல்லச் செல்ல, அவனுக்கு நாகரீகம் அதிகமாயிற்று. அதாவது, அதிகமாக உடைகளைத் தரிக்கலானான்; வீடுகளிலும் கூட்டம் கூட்டமாகவும் வசிக்கலான்; தன்னுடைய ஆகாரத்தை வியர்வை வடிய உழைத்து சம்பாதிப்பதை தன் மூளையை உபயோகித்து அதன் மூலமாய்ச் சம்பாதிக்க ஆரம்பித்தான். அவன் வாழ்வு இவ்வாறு மாறுதலடையவே, அதற்குத் தக்கபடி, அவன் பழக்க வழக்கங்களும் மாறுதலடைந்தன.

வாஸ்தவத்தில் சில மாறுதல்கள் உண்டா யிருக்கின்றன. ஆனால், அவை ஆரோக்கியத்திற்கு அனுகுணமான மாறுதல்கள் அன்று. அவற்றால் ஏதோ சுகம் உண்டென்றும், அவை நாஜுக்கானவை என்றும் ஒரு தப்பபிப்பிராயத்தால் அவை ஏற்பட்டவை. மனிதன் உழைப்பதற் கென்றே சிருஷ்டிக்கப்பட்ட ஒரு ஜெந்து. ஜெந்து. தேகாரோக்கியமானது தேகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு ஸெல்லும் சரிவரத் தன் தொழிலைச் செய்வதைப் பொருந்தி நிற்கும். ஒரு பாகத்திற்கு இது எவ்வாறு நிஜமோ, அவ்வாறே முழுதிற்கும் நிஜமாகும். வேலை செய்யாத மனிதன் ஒரு போதும் ஆரோக்கிய முள்ளவனாக இருக்கமாட்டான். குறைந்தது வெகு காலம் மட்டும் ஆரோக்கியமாக இருக்க முடி சாதாரண மனிதனுக்கு தனது சக்தியை வெளிச் செலுத்த சில தொழில்கள் வேண்டும். அவை இராவிடில், கெட்ட வழிகளில் அதைச் செலுத்தும்படி நேரிடும். குடிகாரர்கள், சதா துக்கித்துக் கொண் டிருப்பவர்கள், உன்மத்தம் பிடித்தவர்கள் ஆகிய இவர்கள் யாதொரு வேலையும் செய்யாமலிருக்கும் ஜனங்கள்.

ஆனதுபற்றி, ஆரோக்கியமாக விருப்பதற்கு மனிதன் உழைக்க வேண்டும். ஒருவனுக்குச் சரியான வரும்படி கிடைக்கா விட்டால், அவனை வேலைசெய்யும்படி கட்டாயப் படுத்துவது சுலபமான காரியமல்ல. தேகத்திற்கும் மனதிற்கும் போதுமான தொழில் வேண்டும். இரண்டையும் புத்திசாலித் தனமாய்க் கலந்து செய்தால், தேகம், மனம் இரண்டும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். ஒருவனுடைய தொழிலிலோ, உத்தியோகத்திலோ

சாவகாஸம் அதிகமாக இருக்கும் பக்ஷத்தில், அவன் தனக்குப் பிரியமான ஒரு வேலையைத்தெரிந்து கொண்டு, அதை ஓய்வு நேரத்தில் செய்யும் பக்ஷத்தில் அது தன் தேகத்திற்கு ஒரு வியாயாமமாக இருப்பது மன்றி, தன் மனதிற்கும் ஓய்வு கொடுக்கும்.

இயற்கையில் மனிதன் ஒரு அம்மணமான ஜெந்துவா? என்பது ஒரு விவாதமான விஷயம். உடையை நாம் இப்போது தரிக்கிறோம். அது காயமாய் நம்மிடம் நின்று விட்டது. மிகை படைச் சொல்லல் என்னும் குற்றத்திற்குப் பயப்படாமல் நாம் எல்லோரும் இப்போது அதிக உடை தரிக்கிறோம் என்று ஒருவன் உறுதியாய்ச் சொல்லலாம். இந்த உடையினாலே தர்மத்தின் தொழில்கள் எவ்வாறு பாதிக்கப்படுகின்றன என்பதை இப்போது யோசிப்போம். சர்மமானது குளிருக்குச் சுருங்குகிறதென்றும், வெப்பத்திற்கு விரிகிற தென்றும் யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். இந்த சக்தியானது மற்ற ஜீவிய சக்திகளைப் போலவே, நிலைத்திருப்பதற்குச் சரியான வியாயாமத்தைப் பொருந்தி நிற்கிறது. மற்றவைகளைப் போல், இங்கும் அதைச் சரியாய் உபயோகிப்பதனால் தொழில் அதிகமாகிறது. அது நோய்ப்பட்டால், அதன் தொழில் போய்விடுகிறது. தப்பு வழியில் உபயோகித்தால் வியாதி உண்டாகிறது. ஆன துபற்றி, சர்மத்தின் சரியான தொழிலுக்கு இடைஞ்சல் இல்லாமலும், அது சரியான வியாயாமம் செய்வதற்குப் போதுமான வசதிகள் கொடுக்கும் பொருட்டும் நாம் உடுக்கும் உடையை ஒழுங்குபடுத்த வேண்டு மென்று நமக்குத் தெரிகிறது.

ஆரோக்கியமுள்ள மனிதனுக்குப் போதுமான உடை யாதெனில், அது உஷ்ணாக்கிரக மாறுதல்களினின்றும் தேகத்தைப் பாதுகாப்பதற்குப் போது மானதா யிருப்பது மன்றி, இரத்த ஓட்டம் சரிசமானமாக இருக்கும்படியாயும் செய்வதேயாம். அதாவது, ஒரு ஆரோக்கியமுள்ள மனிதனுக்கு உட்ணாக்கிரகத்தின் மாறுதல்களினின்றும் ஒருவனைக் காப்பாற்றுவதற்கு எவ்வளவு வேண்டுமோ, அவ்வளவே அவனுக்குப் போதுமான உடையாகும். வெப்பம் மிகுதியாயுள்ள இந் நாட்டில் நாம் எல்லோரும் அளவுக்கு மிஞ்சி உடை தரிக்கிறோம். அதிக உடை தரிக்கக் கூடாது என்பதைப் பற்றிய வாதங்கள் குழந்தைகள் விஷயத்தில் மிகவும் முக்கியமானவை. குழந்தைகளுக்கு அதிக உடை போட்டால், அது அவைகள் ஆரோக்கியமாக வளருவதைத் தடுக்கும். ஏனெனில், அது சூரிய கிரணங்களை மேலே படவொட்டாமல் தடுக்கின்றது. இந்த விதியை நாம் அனுசரிக்கும் பக்ஷத்தில் இப்போது குழந்தைகளுக்குக் கண நோய் என்னும் கொடிய வியாதி அவ்வளவு அதிகமாக இராது. உடை எவ்வளவு தேவை என்பதைச் சொன்னோம். இப்போது எம்மாதிரியான உடையைத் தரிக்கவேண்டு மென்பதை நாம் சொல்லுவோம். இது அவரவர்களுடைய பிரியத்தையும் பொருளாதாரத்தையும் பொருந்தியது. தென் இந்தியாவில் சீதோஷ்ணஸ்திதி சரிசமானமாயிருப்பது பற்றி, நமக்குக் கம்பளம் தேவையில்லை. நமக்குப் பட்டும் பருத்தியும் தான் ஏற்றவை. அவை சர்மத்திற்குத் தாராளமாய் காற்றோட்டத்தை வரவிடுகின்றன. இடுப்பு, மார்பு கழுத்து இவ் விடங்களில் உடையை இறுக்கிக் கட்டுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அப்படி செய்வதால், ஜீவாதாரமான உறுப்புக்களை நாம் இறுக்கி விடுகிறோம்.

இப்போது, ஸ்நானம் செய்யவேண்டிய காரியத்தைக் குறித்து கொஞ்சம் சொல்வோம். இது அவசியம் என்பதை யாவரும் ஒத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். தினம் ஒரு

தரமாவது ஸ்நானம் செய்வது நலம். தென் இந்தியாவின் சீதோஷ்ண ஸ்திதிக்கு, ஆரோக்கியமாய் வாழ்வதற்கு குளிர்ந்த நீர் ஸ்நானம் நல்லது; சிக்கனமானது.

ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு, சுத்தமான காற்றும் அதுவும் நிரம்ப இருப்பதும் அவசியம். கெட்ட அசுத்தமான காற்றை சுவாவிப்பதால் நேரிடும் வியாதிகள் அநேகம். நாம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு சுத்தமான காற்றை சுவாஹிக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு நம்மைச் சுற்றிலுமுள்ள நோயைக் கொண்டு செல்லும் கிருமிகள் நம்மைத் தாக்குவதை எதிர்ப்பதற்கு நமக்குச் சக்தி இருக்கும். குழந்தை பருவ முதற்கொண்டே தாழ்வாரங்களிலாவது அல்லது நன்றாய் திறந்து வைக்கப்பட்ட ஜன்னல்களும் காற்றுவாரிகளு முள்ள அறைகளிலாவது அவைகளைப் படுத்துறங்கும்படி செய்ய வேண்டும். ஜன்னல்களைத் திறந்துவைப்பதினால் ஜலதோஷமுண்டாகும் என்னும் ஒரு முட்டாள் தனமான கொள்கையை விட்டொழிக்கவேண்டும். மற்றப்படி புத்திசாலிகளாயும் நியாயத்திற்குக் கட்டுப்பட்டவர்களாயுமுள்ள ஜனங்கள் கூட, திறந்து வைக்கப்பட்ட ஜன்னல்களின் அடியில் உட்காருவது அபாயகர மானதென்று நினைக்கிறார்கள். ஏனெனில், அதனால் அசுகம் இல்லாவிட்டாலும், அபாயத்தை விளைவிக்கும்; ஜலதோஷம் உண்டாகும். இந்தக் கொள்கைக்கு யாதொரு நியாயமும் காணோம். இப்போது சுகமான காற்றோட்டத்திற்கும், விஷத்தன்மையுள்ள தங்கியிருக்கும் காற்றுக்கும் உள்ள வித்தியாஸத்தைக் கண்டறிய வேண்டும். உதாரணமாக, க்ஷயரோகத்திற்கும், இன்னும் மற்ற நுரையீரல் வியாதிகளுக்கும் இப்போது செய்யும் வெளிக்காற்றுச் சிகிச்சையை எடுத்துக்கொள்வோம். அனுபோகத்தில் காற்றுவாடைகள் கெடுதலற்றவை என்று இப்போது நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த வெளிக்காற்றுச் சிகிச்சையின் வெற்றியே, குளிர்காற்றுக்கொள்கை பிசகானதென்று நிரூபிக்கிறது. இந்தக் குளிர்காற்றுக் கொள்கையில் ஏதாகிலும் உண்மையிருக்கும் பக்ஷத்தில், முன்னமே மெலிந்து போயுள்ள இந்த க்ஷயரோகிகள், வெளிக்காற்றில் விட்டவுடனே எலிகள் போல் இறந்து கிடக்க வேண்டும். அவர்கள் பிழைத்திருப்பது மன்றி, அவர்களுடைய பலமும் எடையும் கரித்து நோயும் தடைப்பட்டு நிற்கிறது. ஆனது பற்றி, திறந்த கதவுகள், ஜன்னல்கள், திறந்தவெளிகள் இவற்றின் மூலமாய் பகவானால் நமக்குக் கிடைத்த நல்ல காற்றை நாம் உபயோகிப்போமாக.

சூரிய வெளிச்சத்தின் குணத்தையும் ஆவசியகத்தையும் குறித்து மேலே சொல்லி யிருக்கிறோம். நமது தேசத்தில் போதுமான சூரிய வெளிச்சம் இருக்கிறது. அதை நமது அனுகூலத்திற்காக உபயோகிக்கிறோமா என்பது கேள்வி? நாம் இருட்டான, காற்றோட்ட மில்லாத அறைகளில் வசிக்கிறோம். அதுவும் போதாமல் திறந்துவைக்கப்பட்ட சர்மத்தின்மேல் சூரிய வெளிச்சம் பட்டால் எவ்வளவு அனுகூலம் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளாமல் அதிகமாக உடை தரித்துக் கொள்கிறோம்.

எந்த ஜெந்துவிற்கும் பசி என்பது ஆரம்பத்திலேயே, உண்டான ஒரு உணர்ச்சி. இது விஷயத்தில் மனிதனுக்கும் ஒரு கிருமிக்கும் வித்தியாஸம் என்பதே கிடையாது. இதனால் நாம் ஆகார விஷயத்தைக்குறித்து யோசிக்க நேரிடுகிறது. தேகத்திலுள்ள ஸெல்லுகள் தேய்ந்து போனால் அதை வலுப்படுத்தவும் வளர்ச்சியை விருத்தி பண்ணவும் நானாவித தொத்து வியாதிகளிளிருந்தும் தேகத்தைப் பாதுகாக்கவும் நாம் ஆகாரம் எடுத்துக் கொள்கிறோம். தகாத ஆகாரத்தை உண்டால், நமது சக்தி குறைந்து போய், வியாதிக்கு இரையாகும்படி நேரிடும். இந்த வியாஸத்தில் சரியானதும் சரிசம் மானமானது

மான ஆகாரம் எது என்பதை விவரித்துச் சொல்ல முடியாது. ஆனால் நமது தேசம் விருத்தியடைய வேண்டுமானாலும், நமக்குப் பின்வரும் சந்ததியார்கள் நம்மைக் காட்டிலும் பலசாலிகளாயிருக்க வேண்டுமானாலும் ஆகாரச் சீர்திருத்தம் வேண்டும். நமது ஆகாரத்தில் முக்கியமான குறை ஜீவஸத்துப்பொருள்களே. இவை ஒத்தாசையான ஆகாரப்பதார்த்தங்கள். இவைகள் தேகவளர்ச்சிக்கும், தொத்து வியாதிகள் அணுகாமல் இருப்பதற்கும் உதவியாயிருக்கின்றன. முற்காலத்தில் மனிதன் சமைக்காத இயற்கைப் பொருள்களையே உண்டு வாழ்ந்துவந்தான். ஆனால் அபிவிருத்தி ஆக ஆக, சமைக்கக் கற்றுக்கொண்டான். சமைப்பது அவசியம் என்பதை நாம் ஒத்துக் கொள்வோம். சமையல் ஒரு வித்தை. அதை நாம் கற்கக் கற்க அது நம்மையே முழுகடித்து விட்டது. அது இப்போது நாம் சொல்கிறபடி கேட்கும் ஊழியக்காரனன்று. அது நம்முடைய குரூரமான எஜமானனாகிவிட் சமைத்த ஆகாரங்கள், சாராயங்கள், புகையிலை முதலியவற்றைப்போல நாஜுக்கானவை என்று சொன்னால் ஒரு சமயம் அது மிகைபடச் சொல்லிய தாகும்; நம்முடைய முக்கியமான ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் யாவையெனில், இயற்கையில் ஏராளமாய் நமக்குக் கிடைக்கக்கூடிய வஸ்துக்களாகிய பால், தயிர், மோர், நெய், பழங்கள், காய்கறிகள் இவைகளே. நமது ஆகாரக் கட்டடத்திற்கு அஸ்திவாரம் இவைகளே. இந்த மேடையின் மேல் ஆடு, பக்ஷிகள், மீன்கள் நமக்கு நாக்குக்கு ருசியான பதார்த்தங்கள் இவை எரித்துக் கொளுத்திவிடலாம். சமைத்த ஆகாரத்தைக்காட்டிலும் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நிறைந்து நூதனமானதும் பச்சையானதுமான ஆகாரத்தையே நாம் உட்கொள்ளவேண்டும்.

சமைத்த ஆகாரம் உத்தீபனத்தை உண்டு பண்ணக்கூடியவை. ஆனால் இந்த உத்தீபனத்தினால் அதிகமாகச் சாப்பிடும்படி நேரிடுகிறது. சாப்பிடும் போது உண்டாகும் விருப்பம் சமைத்த ஆகாரங்களை உண்ணும்போதுதான் உண்டாகிறது. சமைக்காத ஆகாரத்தை நாம் அதிகமாக உண்ண முடியாது. அதிகம் உண்ண வேண்டுமென்கிற எண்ணம் தேவையினால் உண்டானதே யொழிய ஆசையினால் உண்டானதல்ல. என்ன தேவை? ஜீவஸத்துப் பொருள்களை அழித்து விடுகிறோம். ஜீவஸத்துப் பொருள்களின் அளவு கிடப்பதற்காக, எப்படி வைக்கப்போரில் ஊசி விழுந்து விட்டால் போர் முழுதையும் கிளறிப் பார்க்கிறோமோ, அப்படியே, ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் தேவையான அளவு கிடைக்கும் வரையில் நிரம்ப உண்ணுகிறோம். இது இயற்கை முறை.

நாம் எவ்வளவு ஜீரணம் செய்கிறோமோ அதனாலேயேயொழிய, நாம் உண்ணும் உணவினால் ஜீவிக்கிறதில்லை. அநேகர் தேகத்திற்கு எவ்வளவு தேவையோ அதற்கு மேற்கொண்டு ஜீரணம் செய்துகொண்டு அதனால் சோர்வையை உண்டுபண்ணிக் கொள்ளுகிறார்கள். நமது சதைகள், மனது இவைகளின் மூலமாய் செய்து கொள்வதைக்காட்டிலும் ஜீரணத்தின் மூலமாய் அதிக சீக்கிரத்தில் சோர்வையை வருவித்துக்கொள்ளலாம். அனேகர் இப்போது பிடிவாதமாய், அதிகமாகவே உண்டு வருகிறார்கள். இதுவே அவர்களுடைய தேகங்களில் நீடித்த விஷத்தன்மை உண்டாவதற்குக் காரணம். அதனால் சீக்கிரத்திலேயே கிழத்தனம் அடைகிறார்கள். தம் அதிகமா யிருப்பதற்கும் இதுவே காரணம். நாம் ஒவ்வொருவரும் பழக்கவழக்கங்களில் கட்டுப்பட்டிருக்கிறோம். தேவையான போதாவது, அவைகளை ஒழிக்கவேண்டும். ஆகாரச் சீர்திருத்தம் வரும்போது, சுவற்றில் முட்டிக்கொள்ள வேண்டியது தான். நாம் தினசரி ஆகாரத்தில் ஏதாகிலும் மாறுதல் சொன்னால், வீட்டிலுள்ள ஸ்திரீகள் அதற்கு

முட்டுக்கட்டைப் போட்டு விடுகிறார்கள். 'வயிறு ரொம்ப உண்ண வேண்டியது" என்பதுதான் நமது ஸ்திரீகளுக்குத் தெரியும். ஆனதுபற்றி, ஸ்திரீகளுக்குப் போதனைவேண்டும். அவர்களுக்குப் புத்தி கூர்மையை உண்டாக்கி, அவர்கள் வரும் சந்ததியாரின் தாய்மார்களாக இருக்கும்போது, சீர்திருத்தங்களில், முக்கியமாய், ஆகாரச் சீர்திருத்தத்தில் வழி காட்டும்படிச் செய்யவேண்டும்.

அதிகமாக உண்பதின் பலன்களைப் போக்க, அடிக்கடி உபவாஸம் இருக்கும்படி மதாசாரமாகவே ஒரு பழக்கம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஆனால் நாம் உபவாஸ தினங்களில் என்ன செய்கிறோம். உபவாஸம் என்று சொல்லுகிறோமேயொழிய பல (பழ) ஆகாரத்தை எடுத்துக் கொள்வதை விட்டு, பல (அநேகவித) ஆஹாரங்களை உண்கிறோம். ஒரு ஆகாரத்தைவிட்டு மற்றொரு வித ஆகாரத்திற்கு மாறுவதற்கு உபவாஸம்தான் சரியான மார்க்கம். வாரத்திற் கொருமுறையாவது இரண்டு வாரங்களுக்கு ஒருமுறையாவது உபவாஸம் இருத்தல் நலம். உபவாஸம் எல்லா நோய்களுக்கும் கைகண்ட ஔஷதம் - லங்கணம் பரம ஔஷதம் - என்கிற ஒரு பழமொழி நம்மிடம் வழங்கவில்லையா?

காபி, தேயிலை இவைகளைக் குறித்துச் சொல்லாமல் இந்த வியாஸத்தை முடிக்க முடியாது. இவைகளை மிதமாய்க் குடித்தால் இவை இலேசான உத்தீபனங்கள் ஆகும். அதிகமாய்க் குடித்தாலோ விஷம். இவைகளை அடியோடு ஒழிக்க முடியாத பக்ஷத்தில், மிதமாய்க் குடிப்பதுதான் விதி.

இந்த வியாஸத்தை நன்றாய்ப்படித்து அதன்படி நடக்கும் பக்ஷத்தில், ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழலாம். அதுதான் தகுமான வாழ்வாகும். நமக்குப் பேர் தெரியாத ஒரு கிரந் தகர்த்தா சொல்லிய ஒரு பழமொழியைக் கொண்டு இதை முடிக்கிறோம்.

"நமது வாழ்வு சரியான வாழ்வா?
அது நமது கல்லீரலைப் பொருந்தியது." (ஆ. தீ.)

ஆனந்த போதினி - 1937 ஹு - ஜனவரி மீ